

# نصائح للأهل ومقدمي الرعاية أوقفوا المضايقات

## مضايقة الآخرين أمر غير مقبول

المضايقة ليست ذنب الضحية على الإطلاق  
لا أحد يستحق أن يتعرض للمضايقة

### ماذا أفعل إذا تعرض ابني للمضايقة؟

- 1 اصغ لما يقوله ابنك وصدقته فيما يقول وقدم له المساندة
  - 2 اشكره لأنه أبلغك بتعرضه للمضايقة واشرح له أنه يجب عليه أن يبلغ عن تعرضه للمضايقة لشخص بالغ يثق به
  - 3 قم بطمأنته أن ذلك لم يحدث بسبب خطأ منه
  - 4 تحدث حول ما يمكن عمله لحل المشكلة، كتنجيب الأولاد الذين يقومون بمضايقته وتشكيل صداقات جديدة
  - 5 شجعه وامتدحه على عمل الأشياء التي يحسنها لزيادة ثقته بنفسه، فالطفل الواثق من نفسه قد يكون أقل عرضة للمضايقات
  - 6 ساعده على الشعور بالراحة والثقة من ذاته ومن شكله الخارجي
  - 7 قم بطمأنته أنك لن تقدم على أي تصرف من دون التحدث معه أولاً
  - 8 قم بمناقشة الأمر مع مدرسة ابنك واسألهم عن الإجراءات المتبعة لديهم لمنع حدوث المضايقات
  - 9 شجع المدرسة على تطوير سياسة "منع المضايقات"
  - 10 اقترح على المدرسة تطبيق برنامج Kia Kaha المتبع لدى الشرطة والخاص بمنع المضايقات.
- ملاحظة: لا ينصح بالتحدث إلى الولد أو اليافع الذي يقوم بالمضايقة أو إلى عائلته شخصياً. من الأفضل أن يتم هذا الأمر من خلال المدرسة. وفي حال التعرض لموقف خطير خارج المدرسة اتصل بالشرطة المحلية.

### مضايقة الآخرين أمر غير مقبول

يتعرض ابنك للشتائم في المدرسة، وتقول ابنتك أنها ليس لها أصدقاء وأن الأولاد الآخرين لا يرغبون في اللعب معها.

لا يعتبر هذا السلوك مجرد جزء من نمو الأطفال - إنه يدعى المضايقة، وهو سلوك يجب إيقافه.

### ما هي المضايقة؟

المضايقة هي سلوك متعمد يلحق بالأذى بالآخرين، وهو عادة ما يتكرر خلال فترة من الزمن. وتحدث المضايقة عندما يقوم شخص ما بمحاولة استخدام القوة تجاه الآخرين بشكل غير لائق.

ومن بين الطرق التي يقوم بعض الأطفال واليافعين باللجوء إليها للمضايقة الآخرين هناك الشتم، وكتابة أو التفوه بأشياء لإيذائهم، واستثناءهم من الأنشطة الجارية أو عدم التحدث إليهم، أو تهديدهم، أو جعلهم مرتابين أو خائفين، أو سرقة أو إتلاف أشياءهم الخاصة، أو ضربهم أو رفسهم، أو إجبارهم على فعل أشياء لا يريدون القيام بها.

يعتمد بعض اليافعين إلى مضايقة الآخرين عن طريق هواتفهم النقالة. ويمكن أن تكون هذه المضايقة على شكل صورة أو رسالة فيديو أو اتصال هاتفي أو رسالة نصية قصيرة تجعل الشخص المتلقي لها يشعر بالتهديد أو بعدم الارتياح.

ومن الصعب على الشخص الذي يتعرض للمضايقة الدفاع عن نفسه، وهو بحاجة لك لمساعدته.

### مضايقة الآخرين أمر غير مقبول

لا يجب على أي شخص أن يتقبل المضايقة

### لماذا تعتبر المضايقة مؤذية؟

إن تعرض الأطفال واليافعين للمضايقة يمكن أن يحرمهم من عيش حياة طبيعية. فقد يشعرون بالوحدة وعدم السعادة والخوف وعدم الأمان والشعور بأن المضايقة ناتجة عن خطأ ارتكبه.

من بين العلامات التي قد تفيد بأن ابنك يتعرض للمضايقة هناك آلام المعدة والكوابيس الليلية وعدم الرغبة في الذهاب للمدرسة وفقدان الثقة بالنفس. وقد يصبح ابنك منعزلاً أو انطوائياً عن الأصدقاء والعائلة. وغالباً يجد صعوبة في التركيز على الدراسة.

### لماذا يتعرض بعض الأطفال واليافعين للمضايقة؟

يبحث الطفل أو اليافع الذي يحب مضايقة الآخرين عن شخص يشعر أنه أضعف منه ولا يستطيع الدفاع عن نفسه. وغالباً ما يكون الضحية مختلفاً بشكل أو بآخر، فمثلاً قد يكون مختلفاً في لون بشرته، أو في طريقة كلامه، أو في مستوى ذكائه، أو في اسمه أو شكله أو حجمه.



## لا أحد يستحق أن يتعرض للمضايقة

### ماذا أفعل إذا تعرض ابني للمضايقة عبر هاتفه النقال؟

نكر ابنك بالأمور التالية:

1 اطلب منه ألا يعطي رقم هاتفه النقال لأشخاص لا يعرفهم بشكل جيد، خاصة الذين يلتقي بهم عبر الانترنت

2 إذا وردته رسالة على هاتفه النقال من رقم لا يعرفه فعليه تجاهلها

3 إذا وردته أي رسالة على هاتفه النقال تجعله لا يشعر بالارتياح فلا ينبغي عليه الرد عليها، إذ أن الأشخاص الذين يريدون المضايقة غالباً ما يبحثون عن ردود أفعال

4 للحصول على الإرشادات بهذا الشأن اتصل بـ NetSafe على الرقم المجاني (0508 638 723) أو أرسل رسالة بالبريد الإلكتروني على العنوان queries@netsafe.org.nz

5 احتفظ بكافة الرسائل على هاتفك النقال إذا كان هناك متسع للتخزين، وإن لم يكن لديك متسع لحفظ الرسائل فقم بتدوين زمن وتاريخ ورودها ومحتواها. قد تكون تلك المعلومات هامة إذا خرجت الأمور عن نطاق السيطرة

6 اتصل بشركة الهاتف النقال المزودة لخدمة هاتف ابنك إذ يمكن أن تقوم الشركة بإرسال تحذير للشخص المضايق أو يمنعه من استخدام الشبكة الهاتفية للشركة. يمكن لعملاء شركة تيليكوم الاتصال بالرقم \*123 من هواتفهم لمنع الاتصال. كما يمكنك أن تطلب من الشركة تغيير رقم هاتف ابنك

7 إذا كان ابنك من عملاء شركة تيليكوم وكنت ترغب في التحقق من المكالمات الهاتفية، اتصل بشركة تيليكوم على الرقم 0800 809 806 (من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى 4:00 مساءً)

8 قد يتعين إبلاغ الشرطة بالمشكلة إذا كان الشخص المضايق يطلق تهديدات مؤذية أو يؤدي إلى حدوث تأثيرات سلبية على حياة ابنك الاعتيادية.

### مضايقة الآخرين أمر غير مقبول

#### لماذا يعمد بعض الأولاد واليافعين لمضايقة الآخرين؟

قد يقوم الأولاد واليافعون بمضايقة الآخرين للمباهاة، أو لإظهار أنفسهم أقوى، أو لجذب الانتباه، أو لإخافة الآخرين منهم. وقد يكون أولئك الذين يضايقون الآخرين عرضة للمضايقة أنفسهم. وقد لا يدركون أن ما يفعلونه خطأ وقد لا يعرفون ما يشعر به ضحاياهم.

يمكن مساعدة الأولاد واليافعين الذين يضايقون الآخرين لتغيير سلوكهم.

### ماذا أفعل إذا وجدت أن ابني يقوم أحياناً بمضايقة الآخرين؟

اشرح لابنك أن مضايقة الآخرين خطأ وأن ذلك يزعج كثيراً الشخص الذي يتعرض للمضايقة. اسأل ابنك عما سيحدث به فيما لو كان هو نفسه يتعرض للمضايقة. تحدث إليه عن كيفية تعامله مع الأولاد واليافعين الآخرين دون مضايقتهم. امتدحه عندما يقوم بمشاركة الأولاد الآخرين باللعب. تحدث مع مدرسة ابنك واسأل إن كان لدى المدرسة برامج مناسبة لمساعدة الأولاد واليافعين الذين يضايقون الآخرين، أو فيما إذا كان يوسع المرشدين النفسيين والاجتماعيين في المدرسة تقديم المساعدة.

اطلب من ابنك عدم المشاركة في مضايقة شخص ما، ومحاولة مساعدة الولد أو اليافع الذي يتعرض للمضايقة. أخبره أنه إن لم يفعل شيئاً فهذا يعني أن مضايقة الآخرين مقبولة لديه.

### تأكد من عدم مضايقتك لأولادك مطلقاً

#### مضايقة الآخرين أمر غير مقبول

### للحصول على مزيد من المعلومات حول المضايقة وبرنامج Kia Kaha المتبع لدى الشرطة والخاص بمنع المضايقات ...

قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.nobully.org.nz أو اتصل بهاتف المساعدة المجاني (0800 66 28 55) NO BULLY 0800

تتوفر أيضاً معلومات مفيدة عبر الموقعين الإلكترونيين:

www.netsafe.org.nz و www.telecom.co.nz/mobilebullying

كما يمكن لليافعين النيوزيلنديين الاتصال بخدمة What's Up للحصول على المساعدة والإرشاد على الرقم 0800 942 8787

هذه المادة مقدمة من الشرطة النيوزيلندية وخدمة تعليم الشباب وشركة تيليكوم.

تأكد من عدم مضايقتك لأولادك مطلقاً

لا أحد يستحق أن يتعرض للمضايقة

Telecom

POLICE  
Youth Education Service